थाहाको चित्लाङमा दुर्लभ......... पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट ‘क’ वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मिडिया चोक, मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७२२५०७२
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-०७ ● २०७७ भदौ १५ गते सोमबार, ● 31 August 2020, ● नेपाल सम्वत्-११४०, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहा नगरपालिकाबाट केही सिक्ने कि !

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

मकवानपुर थाहा नगर पालिकामा कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) बाट १२ जना संक्रमित भएका छन् । हालसम्म संक्रमित मध्ये ७ जनालाई निको भैसकेको छ भने ५ जना उपचारको क्रममै छन् ।

मुलुकका मुख्य शहरहरूमा संक्रमितहरूको संख्या दिनदिनै बढेका छन् । संक्रमित बढेसंगै कन्ट्याक ट्रेसिङमा चुनौति थपिदै गएको छ । तर थाहामा त्यो समस्या छैन । संक्रमित फेला पर्ने वित्तिकै उनको क्लोज कन्ट्याकका व्यक्तिहरूलाई डाक्टरसहितको टोलीले क्वारेन्टिनमा ल्याइ हाल्छन् । मापदण्ड अनुसार स्वाब संकलन गरेर नतिजा हासिल गरिन्छ । थाहा नगरमा हालसम्म कन्ट्या ट्रेसिङका एक जनापनि संक्रमित भेटिएको छैन । संक्रमित भएकाहरू थाहानगर बाहिरबाट आएकाहरू मात्र हुन् । कट्याक्ट ट्रेसिङको जिम्मा इपिडिमियोलोजी तथा सरूवा रोग नियन्त्रण महाशाखाले स्थानीय तहलाई दिएको छ ।

आइसोलेशनको पूर्व तयारी हाइकेयर रूम

थाहा नगरपालिकामा आइ बसेका व्यक्तिहरूमा कोभिड-१९ पुष्टि भएपछि हेटौंडा आइसोलेशन पठाउने गरि एको छ । हेटौंडा आइसोलेशनमा पठाउँदा ठाउँ अभाव, संक्रमितलाई वातावरणीय कठिन हुन थालेपछि नगरपालिकाको कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रण समन्वय समितिले नगरमै हाइ केयर रूम संचालन गर्ने निर्णय गरेको छ । नगरपालिकाले आपतकालिन रूपमा संक्रमितलाई राख्न सक्ने पूर्व तयारी गरेको छ । नगरमा ५ वटा हाइकेयर रूम तयारी अवस्थामा छन् ।

थाहा नगर प्रमुख लवशेर विष्ट भन्छन्-‘संक्रमितको साथमा नगरपालिका पनि छ भन्ने आभाष दिलाउन संक्रमितहरूका लागि थप व्यवस्था गर्दैछौं ।’ हरेक संक्रमितसँग नगर

पालिकाले व्यक्तिगत सम्पर्कमा राख्ने र उनीहरूको अवस्था बुझ्ने गरिएको नगर पालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले जानकारी दिए ।

ट्रेसिङको ७२ घण्टामै स्वाब संकलन

नगरपालिकाल संक्रमितलाई सम्पर्क गर्ने, ट्रेसिङ गर्ने र स्वाब संकलन गर्ने टिम बनाएको छ । ट्रेसिङको ७२ घण्टापछि स्वाब संकलन गरी परीक्षणका लागि पठाउने गरिएको छ । क्वारेन्टिनका इन्चार्ज डाक्टर उदय रोकाका अनुसार कुनै व्यक्तिमा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएपछि शुरूमा संक्रमितको केस स्टडी गरिन्छ । त्यही टिमले ट्रेसिङको पनि काम गर्छ । संक्रमितसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूको सूची तयार भएपछि स्वाब संकलन गर्ने टिम फिल्डमा पुग्छ । ‘क्लोज कन्ट्याक’का व्यक्तिहरूलाई क्वारेन्टिनमा तुरून्त ल्याइन्छ ।

ट्रेसिङकै टिमले संक्रमितको नियमित फलोअफ गर्छ । लक्षण देखिए नदेखिएको जानकारी लिने गर्छ । पीसीआर विधिबाट परीक्षणका लागि नगरपालिका आफैंले भिटिएम किनेको छ । च्वाइस नेपालले मात्र एकहजार भिटिम सहित अन्य स्वास्थ्य सामाग्री सहयोग गरेको छ । थाहा नगरपालिकाले हालसम्म क्वारेन्टिन र कन्ट्याक ट्रेसिङका ३ सय ९७ जनाको स्वाब संकलन गरेको छ । उनीहरू मध्ये ७ जनाको मात्र कोरोना पोजेटिभ आएको हो ।

सामुदायिक परीक्षणमा तिब्रता

थाहा नगरपालिकाले विभिन्न वडाहरूमा रहेको मुख्य बजार क्षेत्रहरूबाट स्वाब संकलन गरेको छ । समुदायमा कोरोना फैलन सक्ने जोखिम विश्लेषणका लागि परीक्षण थालिएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिलाल पुरीले जानकारी दिए ।

थाहा नगरपालिकाले दैनिक सार्वजनिक गर्ने रिपोर्ट अनुसार समुदायबाट २ सय २७ जनाको स्वाब संकलन भैसकेको छ । स्वाब पठाइएका मध्ये ४१ जनाको रिपोर्ट आएको छ । रिपोर्ट सबै नेगेटिभ भएको डाक्टर सुबोध चापागाईले जानकारी दिए । १२ वटा वडा रहेको थाहामा वडा नम्बर ५, ७ र ८ मा स्वाब संकलन बाँकी रहेको डाक्टर चापागाईले जानकारी दिए ।

अनुगमनमा उपमेयरको नेतृत्व

थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भएको प्रयासको नगर उपप्रमुख खड्ग गोपाली सहितको टोलीले अनुगमन गर्ने गरेको छ । नगर क्षेत्रमा भएको निषेधाज्ञा पालना भए नभएको अनुगमन गर्न उप प्रमुख गोपालीको नेतृत्वमा समिति छ । अनुगमन समितिले नगर क्षेत्रमा अनुगमन गर्ने गरेको छ । समितिमा वडा अध्यक्षहरू, सुरक्षा निकाय, सरोकारवालाहरू रहेका छन् ।

थाहा नगरपालिकामा कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका अभियानमा यहाँका राजनीतिक दलका प्रमुखहरू सल्लाहकारको भूमिकामा छन् ।

बजार व्यवस्थापन समितिहरूको सक्रियता

थाहा नगरपालिकाका मुख्य बजार क्षेत्रहरूमा बजार व्यवस्थापन समिति गठन भएका छन् । बजार क्षेत्रमा कोररोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि ति समितिहरूले सक्रियता देखाएका छन् । उनीहरूले कोभिड-१९ बाट बच्ने उपाय, रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरूका विषयमा सबैलाई जानकारी गराउने गरेका छन् ।

कोरोना रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि गरिएको निषेधाज्ञा कार्यान्वयन समितिमा समेत रहेर बजार व्यवस्थापन समितिहरूले योगदान दिएको सामाजिक विकास शाखा प्रमुख अनिल लामिछानेले बताए ।

चित्लाङको राजकुलो सम्पदा सूचीमा

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

कृषि उत्पादन बढाउनको लागि महत्वपूर्ण भुमिका रहने पुराना राजकुलो संरक्षणका लागि बागमती प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री रामेश्वर फुयाँलले चासो देखाएका छन् । संरक्षणको सूचीमा मकवानपुरको थाहा-९ राजकुलो पनि परेको छ ।

बाँकी पृष्ठ ५ मा

थाहा सहित ६४९ स्थानीय तहमा ५/५ शैयाका कोरोना अस्पताल बन्ने

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

स्वास्थ्य मन्त्रालयले १२ भदौमा अस्पताल नभएका ६४९ स्थानीय तहमा तत्काल ५र५ सैयाको अस्पताल बनाउने निर्णय गरेको छ। यस अन्तर्गत मकवानपुरको थाहा नगरसहित ९ स्थानीय तह पनि पर्नेछन् ।

स्वास्थ्यमन्त्री स्तरीय उक्त निर्णय अनुसार ती अस्पतालमा तत्काल कम्तिमा एक जना एमबिबिएस चिकित्सक, दुई जना नर्स र अन्य स्वास्थ्यकर्मी रहने व्यवस्था मिलाइने मन्त्रालयले जनाएको छ । १२ भदौमा भएको उक्त निर्णय अनुसार यसको व्यवस्थापन स्थानीय तहले गर्नेछन्। कुन ठाउँमा अस्पताल सञ्चालन गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय गर्ने अधिकार पनि स्थानीय तहलाई दिइएको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. जागेश्वर गौतमले ६४९ स्थानीय तहमा हेल्थ पोष्ट र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र मात्र भएकाले तिनीहरूलाई स्तरोन्नती गरेर ५ शैयाको अस्पताल बनाउने निर्णय भएको बताए ।

डा. गौतमका अनुसार मुलुकभरका ७५३ स्थानिय तहमध्ये १०४ वटामा सरकारी अस्पताल छन्, भने बाँकीमा हेल्थ पोष्ट र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र मात्र छन्।

बाँकी पृष्ठ ५ मा

व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरुरी सूचना !

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकारको सूचना !

वर्षातको समयमा बाढी, पहिरो, भू-क्षय जस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट ठूलो धनजनको क्षति हुन सक्दछः त्यसैले,

- बाढी पहिरो र भू-क्षयको जोखिम हुने स्थानमा बस्ती नबसालौं ।
- वर्षातको समयमा हुने बाढी पहिरो जस्ता विपद जोखिम स्थानहरुको पहिचान गरी सुसूचित गराऔं ।
- स्थानीय आपतकालिन केन्द्रहरुको स्थापना गरी उद्धार टोली र राहत सामाग्री जोहो गरौं ।
- विपदको समयमा आपतकालिन केन्द्रमा तुरुन्त अबर गरौं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग विभाग

• सम्पादकीय •

सामाजिक दायित्व

ढुक्क होऔं– रिपोर्ट नेगेटिभ आएपछि कुनै पनि व्यक्तिले कोरोना भाइरस अरूलाई सार्दैन। बरु कोरोना संक्रमित व्यक्ति निको हुने क्रममा उसको प्लाज्मामा एन्टिबडी विकास हुन्छ। एन्टिबडी त्यही भाइरससँग लड्ने सुरक्षाकबच हो। त्यही भएर निको भएका व्यक्तिको प्लाज्मा गम्भीर प्रकारका संक्रमितको शरीरमा पठाएर उपचार गरिन्छ। त्यसलाई प्लाज्मा थेरापी भनिन्छ। नेपालमा प्लाज्मा थेरापी सुरु भइसकेको छ। आईसीयूमा राखिएका एक चिकित्सकले उक्त प्रविधिको पहिलो उपचार सेवा पाएर स्वास्थ्यलाभ गरेका छन्। दुःखको कुरो, तिनै चिकित्सकको परिवारलाई भने छरछिमेकले असहजता निर्माण गरेका छन्। उनी कोरोना संक्रमित भएकै कारण टोलमा 'सामाजिक दूरी' बढेको छ। कोरोनाका कारण समाजमा सजगताभन्दा निर्दयता बढ्दो छ। पछिल्लोपालि राज्य र बुद्धिजीवी वर्गले सचेतना पुऱ्याउनुपर्ने थलो समाज बनेको छ । कोरोना महाव्याधिको महाप्रभाव विश्वव्यापी छ। बाजा बजाएर आउने वा देखिएर सर्ने रोग होइन हो। जति सावधानी अपनाउँदाअपनाउँदै पनि कति बेला को संक्रमित हुन्छ, कसैलाई थाहा छैन। यस्तो अवस्थामा छिःछिः र दूरदूर गर्ने व्यक्ति नै कुनै दिन संक्रमित हुनुपर्ने हुन सक्छ।

जसलाई संक्रमित भएकै कारण हेयको दृष्टिले हेरियो, उसैको प्लाज्माले नयाँ जीवन पाउनुपर्ने क्षण आउन सक्छ। जुन चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीलाई अस्पतालमा काम गरेको भन्दै दुर्व्यवहार गरिन्छ, भोलिपर्सि उसैका हातबाट उपचार लिनुपर्ने हुन सक्छ। कोरोना भाइरस कुनै घातक रोग होइन। न कुनै गलत कार्य गरेर कसैको शरीरमा यो छिर्ने हो। त्यसैले हरेक संक्रमितलाई आफू नै संक्रमित भएको ठान्नु बुद्धिमत्ता हुन्छ। संक्रमण रहुञ्जेल उच्च मनोबलका साथ एक्लै बस्न प्रेरित गर्नुपर्छ। निको भएपछि सामान्य जीवनमा फर्किन/फर्काउन साथ दिनुपर्छ। अवरोधक बन्नु हुँदैन। अझ चिकित्सक त तपाईंहामीजस्तै सर्वसाधारण बिरामीलाई निको पार्न सेवामा खट्दा संक्रमित हुने हुन्। संक्रमित स्वास्थ्यकर्मीको उच्च सम्मान गरिनुपर्छ। तर, समाजमा ठीक उल्टो दृश्य देखिन थालेको छ। संक्रमित स्वास्थ्यकर्मीलाई घरमा छिर्न नदिने र आवासबाट लखेट्न हुलहुज्जत गर्नेजस्ता घटना व्याप्त छन्। त्यो चरित्र बदल्नैपर्छ। कोभिड– १९ बाट संक्रमित भएपछि गत महिना चर्चित बलिउड नायक अमिताभ बच्चनले अस्पतालको बेडबाट भनेका थिए, 'सुरत सहरको मन्दिरनजिकै एउटा विलबोर्ड देखें। विलबोर्डमा लेखिएको थियो– अहिले मन्दिर बन्द छ। किनकि, मन्दिरभित्रका देवता सेतो कोट लगाएर कोरोना संक्रमितको उपचार गर्न अस्पताल गएका छन्। त्यहाँ लेखिएजस्तै मैले पनि भगवान्लाई साक्षात्कार गर्ने मौका अस्पताल आएपछि पाएँ।' बच्चनको भनाइ सामाजिक सञ्जालभरि फैलियो। कोरोना महामारीको नियन्त्रण गर्ने अभियानमा दौडिरहेका चिकित्सकलाई धेरैले मन्दिरभित्रको भगवान् ठाने। सेतो पहिरनमा सजिएका देउताको उपमा दिएर सम्मान व्यक्त गरे। युद्धमा नभाग्ने सिपाही र विपत्तिमा नडग्मगाउने चिकित्सक सच्चा राष्ट्रसेवक हुन्। संक्रमितको उपचार गर्दागर्दै नेपालमा पनि एक सय ३० स्वास्थ्यकर्मी आफैं संक्रमित भइसकेका छन्। कतिपय चिकित्सक बिरामीलाई राख्नुपर्ने बेडमा आफैं औषधि खाएर बस्न बाध्य छन्। विश्वभर महामारी बनेको यसको संक्रमण आफूलाई पनि सर्छ भन्ने उनीहरूले नबुझेका होइनन्। छिमेकीले आफ्नै पालामा त्यसै गरिदियो भने कस्तो होला ? सबैले त्यही सोच्नुपर्छ। अनि, समाज खासमा समाजजस्तो बन्छ। अतः कोभिड– १९ लाई साझा समस्या ठानौं। मिलेर रोकौं। मिलेर स्वस्थ बनौं। मिलेर निर्मूल पारौं। यसलाई जित्ने उपाय यही हो।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विहान	६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान	६:१५	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान	८:00	बजे हेटौंडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान	९: 00	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान	९:00	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान	९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान	१0:१५	बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान	१0:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान	१0:३0	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान	१२:३0	बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह	१२:३0	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह	१:३0	बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो	१:३0	बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो	१:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	२:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	३:00	बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो	३:३0	बजे पालुङबाट काठमाण्डौं (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५०७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पालुङ एम्बुलेन्स (चालक)	९८१४२०७४०१
आग्रा एम्बुलेन्स (चालक)	९८६०२२३७५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६४
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-४०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
ईप्रका पालुङ (प्रमुख)	९८५५०६९४९९
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६९२५१८
जिल्ला प्रशासन मकवानपुर	०५७-५२०३८८
विद्युत प्राधिकरण पालुङ	०५७-४०००२९

पुण्य भूमि नेपालमा किन हुन्छन् पत्तुर भूमि जस्ता अपराध ?

दीपकराज जोशी

रामायणमा सीताको अपहरणदेखि महाभारतमा द्रौपतीको चिरहरण हुँदै निर्मला पन्तको बलात्कार र हत्यासम्म आइपुग्दा समाजमा कस्तो–कस्तो परिवर्तन भयो ? त्यो सबैमाझ सर्वविदितै छ ।

निर्मला पन्तको बलात्कारपछि हत्या भएको २ वर्ष पुगेको छ । निर्मला पन्तको लागि न्याय माग्नेहरू पनि थाकिसके वा अरू कुनै मुद्दामा व्यस्त छन् ? थाहा छैन । नमिता–सुनिता हत्याकाण्डपछि आजसम्म हाम्रो समाजमा कयौं यस्ता घटना घटेका छन्, जसमा न त अपराधी पत्ता लगाइएको छ, न त फाटफुट पत्ता लगाइएका अपराधीलाई कारवाही नै गरिएको छ । निर्मला पन्तको बलात्कार र हत्यापछि हरेक दिन समाजमा बलात्कार भई नै रहेका छन् । फरक यत्ति हो ती बलात्कार हत्यामा परिणत भएका छैनन् । कतै हाम्रो समाज बलात्कारी संस्कृतितिर जाँदै त छैन ? बजारमा निर्मला पन्तको हत्यारा अब पत्ता लाग्छ र लगाउने छौं भन्नेहरूको तर्क र वितर्क सुन्दा अचम्म लाग्छ । नेपालको संविधान २०७२ को धारा १६ को १ मा प्रत्येक व्यक्तिलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक हुनेछ भनेर त लेखियो तर के गर्ने त्यो नियम, कानूनका ठेलीमा मात्रै सीमित रह्यो ।

नेपालमा छोरी हुनु भनेको आमा, बुवा, दाइलाई चिन्ताको विषय हुनु हो । छोरी भएपछि घर बाहिर एक्लै कहिल्यै हिँड्न नमिल्ने, सूर्य अस्ताउनुभन्दा अगाडि घर आउनुपर्ने, लुगा लगाउँदा पनि विचार पुर्‍याएर लगाउनुपर्ने, प्रत्येक पाइलामा सतर्क रहनुपर्ने । सम्पूर्ण कुरालाई पाइतालामा दबाएर हिँड्न सके मात्रै असल नामको छाप लाग्ने । हक र अधिकारका निम्ति आवाज मात्र के उठाउनुपर्छ, उसको बोली पोथी बासेको राम्रो नसुनिने कथनमा गएर जोडिन्छ । प्रजातन्त्रमा बराबर अधिकार भनिए पनि छोरा जस्तै स्वतन्त्र हुने हक प्राप्त गर्न आज पनि छोरीहरू वञ्चित छन् । राजतन्त्र, प्रजातन्त्र हुँदै गणतन्त्रसम्म आइपुग्दा विगत १० वर्षमा बलात्कारका घटना २५६ प्रतिशतले बढेको छ । नेपालको वर्तमान अवस्थालाई मध्यनजर गर्ने हो भने पनि हरेक दिन ४ वटा बलात्कारको केस दर्ता हुन्छ । दर्ता नभएका केसहरू त अनगिन्ती छन् । बलात्कारबाहेक यौन उत्पीडित, यौन दुर्व्यवहारको त कुनै लेखाजोखा नै छैन । विगत ७ वर्षमा झण्डै ७ हजार बलात्कारका केस दर्ता भए । यिनै केस दर्ता भइरहँदा नेपालका सबै राजनैतिक दलहरू एकआपसमा मिलेर पालैपालो सरकार चलाए । अब पनि चलाउने छन् । यो देशमा बलात्कारसँग सरोकार राख्नेहरू मानव अधिकारकमी ९कानूनका जानकार , महिला अभियन्ता र विश्लेषक० यसको समाधानको लागि कम र एउटै मञ्चमा बसेर एकले अर्कालाई दोष लगाउनमा बढी तल्लिन छन् । किनभने ती सम्पूर्ण अरूलाई दोष लगाउँदा मात्र आफूमाथि परिन्छ भन्ने कुण्ठाले ग्रसित छन् । दुःखको कुरा एकले अर्कालाई गाली गर्दै गर्दा गालीगलौज गर्नेहरूको आफ्नो जीविकोपार्जन आरामले भई नै रहेको छ । यस्तो संवेदनशील विषयमा पनि एउटै ठाउँमा उभिएर सिंगो आवाज उठाउन सक्दैनन् भने योभन्दा लाजमदी कुरा के हुन सक्ला ? सरोकारवालाहरूसँगै एकता छैन भने अरूबाट के नै आशा गर्न सकिन्छ ? सरकार चलाउनेले चलाएकै छ, मानव अधिकारवादी कुर्लेकै छन्, महिला हकहितको लागि जुलुस निस्केकै छ, पाँच तारे होटेलमा समस्याको समाधान खोजिएकै छ र पनि बलात्कार र महिला हिंसा भने घटेको छैन ।

बलात्कार एउटा सामाजिक मुद्दा हो । यसलाई राजनीतिकीकरण गर्नु हुँदैन । तर दुर्भाग्य आज बलात्कार एक राजनीतिक उपकरण बन्दैछ । बलात्कार केवल महिला मात्रको मुद्दा होइन । यो एउटा सामाजिक समस्या भएकाले यसको लागि सामाजिक समाधान खोजिनुपर्छ । दण्ड दिनु मात्र समस्याको समाधान होइन । जबसम्म महिलाप्रति हेर्ने समाजको दृष्टिकोण र लैंगिक संवेदनशीलताबारे जनमानसमा शिक्षा दिइँदैन, तबसम्म यो समस्या निवारण हुँदैन । बलात्कार एउटा सोच हो । बलात्कार उत्तेजनाले होइन, बलात्कारी सोचले हुन्छ । त्यो सोच हिजो पनि थियो । आज पनि छ र भोली पनि रहनेछ । यसलाई कम गर्नको निम्ति सोच परिवर्तन गर्नुपर्ने बेला आएको छ ।

मेरो देशमा धेरै मानसिक रोगीहरू छन । जहाँ बलात्कार सामान्य भएको छ । मलाई लाज लाग्छ । किनकि म त्यो देशमा बस्छु जहाँ हरेक ५४ मिनेटमा एउटा बलात्कार हुन्छ र बलात्कारीलाई कारबाही गरिँदैन । चाहे ती नाबालिका होउन, किशोरी होउन, प्रौढ होउन् वा वृद्ध नै किन नहुन, ती सबै बलात्कारको शिकार हुन्छन् । अनि राज्य टुलुटुलु हेरेर बस्छ । तबसम्म यो देशमा कुनै पनि महिला सुरक्षित हुने छैनन, जबसम्म यो समाजका क्रूर पुरूषहरू महिला भनेका भोगविलासका साधन हुन भन्ने नजरले हेरिरहन्छन । एउटी महिलाको कोखबाट जन्मिएर जीवन प्राप्त गरेकाहरू नै बिर्सिन्छन् कि नारी अस्मिताको मूल्य कति हुन्छ भनेर । उल्टै बलात्कृतलाई नै आक्षेप लगाउने प्रवृत्ति पनि बढ्दो छ । किनभने समाजको मस्तिष्कमा पुरूष महान र बलिष्ठ प्राणी बनेर जो उभिएको छ । उसलाई छुट छ बाटो बिराउन । बलात्कार गर्ने पनि छुट छ ।

नेपालमा यौन पर्यटन, बाल यौनमोह, बाल वेश्यावृत्ति, बाल अश्लील चित्रण, फुटपाथे यौन व्यवसाय, बाल विवाह र जबरजस्ती विवाहमार्फत व्यावसायिक यौन शोषणका अभ्यास भइरहेका छन । गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्रीले यौन व्यवसायीलाई परिचयपत्र दिएर कर लगाउनुपर्छ भनेको हामीले बिर्सेका छैनौं । कतै नेपाल पनि यौन पर्यटन व्यवसायतर्फ उन्मुख हुँदै गएको त छैन ? सोचनीय विषय हो । यस्तै हो भने एकदिन नेपालले यौन पर्यटन वर्ष मनाउन बेर छैन । बलात्कारको पनि मूल्य तोकिएपछि त्यो नहोला भन्न सकिन्न । निर्मला पन्तको बलात्कार र हत्यापछि सरकारले परिवारलाई १० लाख दिने निर्णय गर्‍यो । तर बलात्कारी र हत्यारा पत्ता लगाउने हो कि होइन त्यो अहिलेसम्म थाहा छैन । हुन त देशको कार्यकारी प्रमुखको भूमिका नै महिलाले चलाएको मेरो देशमा पुरूषले महिला हकहितका कुरा गर्दा महिलावादी बन्यो भन्ने आरोप नआउला भन्न सकिन्न । तर पनि एउटा सचेत नेपालीको नाताले हामी सबैको दायित्व बन्छ कि हामी हाम्रो ठाउँबाट आफूलाई सभ्य मान्छे बनाऔं । देवभूमि र पुण्य भूमि नेपाल आज कुन अवस्थामा आयो ? कुनै बेला षड्दर्शन (पूर्व मीमांसा, वेदान्त ९उत्तर मीमांसा), सांख्य वैशेषिक, न्याय, योग० मध्ये ४ वटा दर्शन मीमांसा, वेदान्त, सांख्य, न्याय दर्शनका प्रणेता क्रमशः महर्षि जैमिनी, व्यास, कपिल र गौतम नेपालकै ऋषिमुनिहरू थिए । अझ भन्निछ योग दर्शन लेख्ने महर्षि पतंजलि पनि नेपालकै हालको अर्घाखाँचीमा जन्मिएका थिए । हामी यस्ता महान् महर्षिहरूका सन्तती हौं । तर हामीले हाम्रा पूर्खाले प्राप्त गरेको विद्या जान्न र रक्षा गर्न सकेनौं । यस्तो पुण्यभूमि नेपालमा आजकल लुट, हत्या, चोरी, बलात्कार बाहेक अरू केही हुँदैन । त्यस्ता धुरन्धर ऋषिमुनि जन्मेको र तप गरेको भूमिमा आजकल सिसीमुनि झुलेर बस्ने, देश र जनतालाई विनाशको मार्गतिर लैजाने आपराधिक मानसिकताबाट ग्रस्त भएकाहरूको भीड छ ।

महर्षि बाल्मीकि (नवलपरासी), महर्षि पाणिनि (अर्घाखाँची), महर्षि श्रृंगी (गुल्मी), महायोगी गोरखनाथ ९गोरखा० का हुन् । महर्षि कपिल नेपालको कपिलवस्तुको बाणगंगा, महर्षि जैमिनीको जन्म भूमि र तपोभूमि जैमिनिघाट काली र ठेउलेखोलाको दोभान म्याग्दी हो । महर्षि वेदव्यास नेपालको तनहुँमा जन्मेका हुन् । नेपालको कोशी, गण्डकी र कर्णाली नदीमा ऋषि विश्वामित्र, वशिष्ठ र वामदेव तपस्या गर्थे । गौतम बुद्धको ज्ञानभूमि, पुण्यभूमि, तपोभूमि, शान्तिभूमि नेपाल नै हो । माण्डव्य ऋषिको तपोभूमि माडी, और्व ऋषिको तपोभूमि अर्गली, अत्रि ऋषिका पुत्र दुर्वाशाको तपोभूमि दूर्गाखोला, व्याकरणका ज्ञाता पाणिनिल क्षेत्र पणेना दह, कश्यपकै नामबाट काश्यपी पर्वत चिनिएको थियो । त्यही काश्यपी पर्वतले कालान्तरमा कास्की ९जिल्ला० नाम पाएको थियो ।

यी त केवल केही उदाहारण मात्र हुन् । हामीले बाँचेको समयले पुरानो समय र पुराना मान्छेका संस्कारलाई अन्धविश्वासको नाम दिएर यसरी पन्छायौँ कि त्यहाँभित्र केही राम्रा कुराहरू पनि होलान भनेर हेर्न हामीलाई आधुनिकता नामक अहंकारले छेक्यो । जसको परिणाम हामीले भोगिरहेका छौं । १७ हजार मान्छे मार्ने, मान्छेलाई ग्यास च्याम्बरमा कोचेर मार्ने, बलात्कार गर्नेलाई खुलेआम छाड्ने, विदेशीलाई नेपाली नागरिकता दिने, रातो पासपोर्ट बेच्ने धर्म संस्कृति बेच्ने, सर्टिफिकेट किनेर डिग्री लिने, जे मन लाग्यो त्यही बोल्नेहरूले चलाएको देशको भविष्य कस्तो हुने हो ? देश कता जाने हो कसैलाई थाहा छैन । हामीलाई सुरक्षाको अनुभूति दिनेहरूले नै हामीलाई नै बलात्कार गरिरहेका छन् । हामीलाई नै बेचिरहेका छन् । कस्तो दुर्भाग्य दलालहरू नै यो देशमा शिर ठाडो गरेर हिँड्छन् । अनि हामी उनीहरूको जयजयकार गरी नै रहन्छौं । बलात्कारका घटनाहरू मात्र होइन, नेपालमा महिलाविरूद्ध पुरूषद्वारा गरिने दुर्व्यवहारका घटनाहरू पनि बृहत् रूपमा बढ्दैछ । एक पुलिस नोटमा यो देखिन्छ कि नेपालमा प्रत्येक १ घण्टामा महिला सम्बन्धी दुर्व्यवहारका घटनाहरू घट्ने गर्छन् । परिणामस्वरूप ३० मिलियन जनसंख्या भएको क्षेत्र महिलाहरूको लागि खतरनाक क्षेत्र भयो । धर्म गुरू, नेता, समाजसेवी नै बलात्कारका घटनामा समातिन्छन् । समानता आजको आवश्यकता हो । जसलाई स्वीकार गर्नुको विकल्प छैन ।

यी चार फलफूल खाली पेटमा खानु हुँदैन

फलफूल सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । तर कतिपय फलफूल यस्ता हुन्छन्, जसलाई खाली पेटमा खानु उचित हुँदैन । त्यसैगरी यस्ता थुप्रै खानेकुरा हुन्छन्, जसलाई खाली पेटमा सेवन गर्दा त्यो हानिकारक हुन्छ ।

१. आँप

अहिले आँपको सिजन छ । मौसमी फलफूल स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ । आँपलाई फलको राजासमेत भनिन्छ । यो स्वादिलो मात्र होइन, उत्तिकै पोषिलो फल पनि हो । त्यसो त आँपको पात, बोक्रा सबै औषधीय गुणले भरिपूर्ण मानिन्छ । आफैँ आफैँमा गुणी फल हो । तर आँप खाली पेटमा खानु उचित हुँदैन ।

२. केरा

केरा सदावहार फल हो । आइरन तथा पोटासियमले भरपूर केरा स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । यसको सेवनले शरीरमा आइरनको कमी हुन पाउँदैन । तर खाली पेटमा केराको सेवनले भने स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्न सक्छ । खासगरी, माइग्रेन तथा एसिडिटीको समस्या भएकाहरूले त झन् खाली पेटमा केरा खानै नहुने उनीहरू बताउँछन् । भन्छन्, खाली पेटमा केरा खाएमा एसिडिटी बढ्ने गर्छ ।

३. लिची

स्वादिलो र पौष्टिकताले भरिपूर्ण फल हो लिची । लिचीमा पर्याप्त खनिज तत्व पाइन्छ । यसको प्रमुख पोषक तत्व भने कार्बोहाइड्रेट हो । कलेजो र कमलपित्तजस्ता रोगीका लागि लिची फलको सेवन लाभदायक हुन्छ । पाचन प्रणालीको विकार हटाउन समेत यसले मद्दत गर्छ । यति गुणी फल भए पनि यसलाई खाली पेटमा खानु हानिकारक हुन्छ । खाली पेटमा यसको सेवन गरेकै कारण बालबालिकाको मृत्यु भएको खबर पनि वर्षेनी आउने गर्छ ।

४. गोलभेडा

गोलभेडा भान्साको लागि अनिवार्य मानिन्छ । चाहे अचार खान होस् वा दाल-तरकारीमा राख्न, गोलभेडा चाहिन्छ । त्यसो त सलादको रूपमा काँचो खान पनि गोलभेडा उपयुक्त हुन्छ । गोलभेडामा एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसले क्यान्सर तथा मुटु रोगको जोखिम कम गर्नुका साथै छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यसमा भिटामिन सी, भिटामिन के , पोटासियम तथा फोलेट पनि पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । तथापि, खाली पेट तथा गलत समयमा टमाटरको सेवनले एसिडिटी हुनुका साथै पत्थरी, ग्यास्ट्रिक तथा अल्सरको जोखिम हुन्छ ।

खाली पेटमा खान नहुने अन्य खानेकुरा

दही

क्याल्सियम र प्राटिनले भरिपूर्ण दहीमा स्वास्थ्यको लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । दहीको सेवनले शरीरलाई ऊर्जा मिल्नुका साथै पाचनसम्बन्धी समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ । तर खाली पेटमा दहीको सेवन गर्नुले चाहिँ स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

चिया वा कफी

कतिपयको बानी हुन्छ, उठ्नसाथ तातातो चिया वा कफी पिउने । बिहान फ्रेस हुनका लागि पनि चिया, कफी पिउने गरिन्छ । तर खाली पेटमा चिया वा कफीको सेवन भने शरीरको लागि घातक हुन सक्छ । यसको सेवनले शरीरमा एसिडिटीको समस्या बढ्नुका साथै पेट पोल्ने तथा अपचको समस्या निम्तिने गर्छ ।

मसलेदार खानेकुराको सेवन

त्यसै पनि पिरो एवं मसेलदार खानेकुराले पेटमा असर गर्छ । अझ खाली पेटमा यस्तो खानेकुरा खानु अरू घातक हुन सक्छ । मसलेदार खानाको सेवनले शरीरमा एसिडको स्तर बढ्ने गर्छ, जसले शरीरको पाचनतन्त्रलाई प्रभावित पारेर पेटमा ऐठन हुने तथा पेट दुख्ने गर्दछ ।

औषधिःजुनसुकै स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्यामा पनि औषधि आवश्यक हुन्छ । तर खाली पेटमा यस्ता औषधिको सेवनले अल्सर निम्त्याउन सक्छ । खासगरी, खाली पेटमा औषधिको सेवन गरेमा पेटमा एसिडको स्तर बढ्ने गर्छ ।

गुणकारी गुन्द्रुक

दुःख वा अभावको खान्की भनिन्थ्यो, गुन्द्रुकलाई । तर, अहिलेका पुस्ता गुन्द्रुक भनेपछि हुरुक्कै हुन्छन् । त्यसो त अहिले हाम्रो मेनुमा विश्वकै खानेकुरा उपलब्ध छ । रेष्टुरेन्ट खुलेको बखत थाइल्यान्डको तोमयाम सुपदेखि बेइजिङको बेइजिङ डकसम्म खान सकिन्छ । जापानी शुशीदेखि भियतनामी फसम्म चाख्न सकिन्छ । तर, भटमास, गोलभेडा मिसाइएको गुन्द्रुकको झोलको तलतल कहाँ मेटिन्छ ?

त्यसैले त कतार-मलेसियादेखि युरोप-अमेरिकासम्मका नेपालीहरूले कोसेलीको रूपमा गुन्द्रुक बोक्ने गरेका छन् । गाउँघरदेखि शहरका तारे होटल र सुपरस्टोरहरूमा गुन्द्रुक उपलब्ध हुन्छ । गुन्द्रुक गुणी खान्की पनि हो । गुन्द्रुकले न तपाईंको शरीरभित्र विकार पैदा गर्छ, न वायु । बरू पेट सफा राख्छ । त्यसबाहेक पनि अरू पौष्टिक तत्व गुन्द्रुकमा पाइन्छ । अर्को कुरा, यो नितान्त हाम्रो मौलिक खान्की पनि हो । हाम्रा पूर्खाहरूको खानपान चेत र सीप पनि यसमा मिसिएको छ । हरियो सागपातलाई घाममा ओइलाएर बनाउने गुन्द्रुक लामो समय भण्डारण गरेर खान सकिन्छ ।

अहिले सर्वत्र लकडाउन छ । अधिकांश घरमा बसेका छन् । यस्तो बेला छिटो मीठो परिकार को रूपमा गुन्द्रुकको झोल बनाएर खाने कुरा त छँदैछ, फुर्सदको क्षणमा आफैले गुन्द्रुक बनाउन पनि सकिन्छ । यतिबेला सागपात प्रशस्तै पाइन्छ । गुन्द्रुक बनाउन कतिपनि गाह्रो छैन । खाँचो त मात्र जाँगरको छ । यदि जाँगर छ भने अहिले गुन्द्रुक बनाउन सकिन्छ । यसलाई पछिसम्म भण्डारण गरेर जिब्रोको स्वाद फेर्न सकिन्छ ।

कसरी बनाउने गुन्द्रुक ?

धेरैलाई थाहा हुनुपर्छ गुन्द्रुक बनाउने काइदा । रायोको साग, तोरीको साग आदि थुप्रै किसिमको सागलाई सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने । त्यसलाई घाममा ओइलाउन दिने । यसरी ओइलाएको सागलाई कुटेर बाँसको ढुंग्रो, भाँडो वा प्लाष्टिकको बोत्तलमा समेत राम्ररी खाँदेर राख्नुपर्छ । उक्त ढुंग्रो वा बोत्तलबाट हावा समेत नजाने हिसाबले बिर्को लगाउनुपर्छ । अब त्यसलाई न्यानो वा घाम लाग्ने स्थानमा राख्नुपर्छ ।

बिहान थोरै मनतातो पानी राख्नुपर्छ । केही दिनपछि गुन्द्रुकको तिख्खर बस्ना आउँछ । अमिलो हुन्छ । अब गुन्द्रुकलाई भाँडोबाट निकालेर घाममा सुकाउनुपर्छ । यसरी सजिलैसँग बनाइने गुन्द्रुक महिनौंसम्म राखेर सेवन गर्न सकिन्छ ।

के पाइन्छ गुन्द्रुकमा ?

गुन्द्रुकमा फलाम तत्व प्रशस्त पाइन्छ, जो हाम्रो शरीरलाई आवश्यक हुन्छ । त्यससँगै गुन्द्रुकमा ४८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ४९ प्रतिशत प्रोटिन र ३ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ हुने बताइन्छ । हरियो सागबाट बनाइने भएकाले यसमा भिटामिन ए, सी पाइन्छ ।

-गुन्द्रुकले पाचन क्षमता बढाउँछ । रेसायुक्त हुने भएकाले यसले कब्जियतका रोगीलाई अरू फाइदा गर्छ ।

-गुन्द्रुकले खासगरी पेटलाई सफा राख्न मद्दत गर्छ । गुन्द्रुकको झोलसँग भात खाएको बेला पेट हल्का महसुष हुन्छ ।

-पेटको समस्या भएकाहरूलाई अति उपयोगी हुन्छ गुन्द्रुकको झोल ।

-कोलेस्टोरको समस्या भएकाहरूले पनि गुन्द्रुकको सेवनबाट लाभ उठाउन सक्छन् ।

संक्रमणबाट जोगिन

कोरोनाभाइरस निको पार्ने औषधि वा खोप विकसित भइसकेको छैन । अहिले भिटामिन सी सप्लिमेन्टहरू ठूलो संख्यामा बिकिरहेको भए पनि रुघाखोकी रोकथाम गर्न यी प्रभावकारी छन् भन्ने विषयमा ठोस प्रमाण भेटिँदैन । तर कोरोनाविरूद्ध तपाईंले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युन सिस्टम) बढाउनु चाहिँ जरूरी छ । 'स्वस्थ रहनका लागि व्यायाम गर्नु सबभन्दा उपयुक्त उपाय हो,' बर्मिंघम विश्वविद्यालयमा इम्युनिटी र वार्धक्यका विषयविज्ञ प्राध्यापक ज्यानेट लर्डले बताए । 'व्यायाम गर्दा त्यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटोरी प्रभाव पर्छ र न्युट्रोफिल भनिने रोगप्रतिरोधात्मक कोशिकाहरू संक्रमण भएको ठाउँमा छिटो पुग्छन् । यसले म्याक्रोफेग्स भनिने अन्य इम्युन कोशिकालाई पनि सहायता गर्छ । तिनले शरीरलाई संक्रमणबाट रोक्न गश्ती गर्छन् ।' रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने अर्को उपाय भनेको कम नून खाने हो । एक अध्ययनमा देखिएअनुसार , मुसाहरूलाई नूनिलो खानेकुरा खुवाउँदा ब्याक्टेरियाको संक्रमणको जोखिम बढ्यो । अनि मानिसहरूलाई दिनको ६ ग्राम नून दिइँदा ब्याक्टेरियासँग लड्ने उनीहरूको क्षमता ध्वस्त भयो ।

त्यसैगरी लकडाउनको बेलामा समय कटाउन यसो चुस्की लगाउन मन लाग्दो हो । तर पाइयो भन्दैमा बेस्सरी रक्सी पिउँदा इम्युन सिस्टम ध्वस्त हुन्छ । त्यसैले ठिक्क मात्रामा मात्र रक्सी पिउनुहोला । हप्ताको १४ युनिटभन्दा बढी रक्सी नपिउनुहोला । त्यो भनेको पाँच गिलास वाइन हो । घाम ताप्दा भिटामिन डी भरपूर पाइन्छ । 'भिटामिन डीले इम्युन सिस्टममा राम्रो असर पार्छ,' युनिभर्सिटी कलेज लन्डनमा इम्युनोलोजीका प्राध्यापक आर्ने अकबरले बताए । खानेकुराबाट पनि भिटामिन डी पाइन्छ तर घाम ताप्दा त्यसभन्दा निकै धेरै भिटामिन पाइन्छ । त्यसबाहेक शाकाहारी भोजन गर्दा पनि इम्युनिटी बढाउन सकिन्छ । जति धेरथरी खानेकुरा खायो, त्यति राम्रो हुन्छ । तरकारी, फलफूल, नटुक्र्याइएका अन्न, गेडागुडी र दाल अनि बियाँहरू खानुपर्छ । विभिन्न रंगका खानेकुरा खान सल्लाह दिइन्छ । जस्तो हरियो र कालो अंगुर । अनि जिंक खानेहरूमा संक्रमण दर नखानेमा भन्दा कम हुन्छ । जिंक रोगप्रतिरोधक क्षमताका लागि लाभदायक छ ।

सौन्दर्यका लागि योग कति उपयोगी ?

शरीर र मनलाई शुद्ध गराउने एउटा विधि हो योग । मूलतः पूर्वीय दर्शनले प्रतिपादन गरेको योगले मनमा रहेको विकार हटाउने र शरीर स्वस्थ राख्ने काम गर्छ भन्ने मान्यतार राखिन्छ । शरीरको शुद्धी र चित्तवृत्ति निरोधलाई ध्यान दिने योग शिक्षाले सुन्दरताको क्षेत्रमा समेत काम गर्ने गर्छ ।

छालालाई सुन्दर बनाउन योगले मद्दत गर्छ । यसका लागि हामीले नियमित अभ्यास भने गर्नुपर्छ । योगले शरीरको सुन्दरताको निम्नलिखित पक्षमा योगदान दिने गर्छ ।

१. चम्किलो छालाका लागि

योगका विभिन्न आसनहरू हुन्छन् । जसले दैनिक केवल ५देखि १० मिनेटमात्रै गर्दा पनि शरीरमा रक्तसञ्चारका लागि महत्वपूर्ण काम गर्छ । योगको अभावमा हाम्रो अनुहार र शरीरको छालामा प्रत्यक्ष प्रभाव परेको देख्न सकिन्छ । योगका कारण नै छालाको चकममा वृद्धि आउने सौन्दर्यविद्हरू बताउँछन् ।

२. छालाको क्षतिग्रस्त कोषिकालाई मर्मत गर्न

छालाको क्षतिग्रस्त कोषिकालाई मर्मत गर्न पनि योग प्रभावकारी बन्न सक्छ । योगको अष्टाङ्गमध्येको एक प्राणायामले केवल तनावलाई मात्रै कम गर्दैन, यसले शरीरमा अक्सिजनको सञ्चार बढाउने कार्यमा समेत सुधार गर्छ । प्राणायामको समयमा लिइएको गहिरो सासले रगतमा अक्सिजनको प्रवाहलाई बढाउँछ, जसले छालाको बिग्रिएको कोषिकालाई पुनःप्राप्त गर्न मद्दत गर्छ ।

३. शरीरको बोसो घटाउन सहयोगी

नियमित योग गर्नाले शरीरमा रहेको बोसो घटाउन पनि मद्दत मिल्छ । अन्य व्यायाम जस्तै योगले पनि शरीरमा रहेको अधिक बोसोलाई कम गर्न सक्छ । योग गर्दा मुटुको धड्कन बढ्छ र त्यसले बोसो कम गर्न मद्दत पुग्ने जानकारहरू बताउँछन् ।

४. शरीरलाई ऊर्जावान बनाउँछ

कुनै पनि आसनमा योग गर्दा रगत परिसञ्चरण र अक्सिजन प्रवाह बढ्दा त्यसले मनमा समेत सकारात्मक सञ्चार प्रवाह गराउँछ । जसले हामीलाई उत्साहित बनाउन मद्दत गर्छ । योग गर्दा पसिनाको माध्यमबाट शरीरको अशुद्धता पनि बाहिर जान्छ । जसले सिधा छालाको सौन्दर्यमा प्रभाव पार्छ ।

५. प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन योग

नियमित योग गर्नाले रोग प्रतिरक्षा प्रणाली अझ बलियो र राम्रो हुन्छ । जसका कारण अन्य संक्रमण सजिलै छालामा सर्न सक्दैन । जसले छालाका विभिन्न रोगबाट बच्नुका साथै छालाको चमक र सौन्दर्य अक्षुण्ण रहन्छ ।

जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

मकवानपुरका निजी विद्यालयको उदघोष : शिक्षकलाई तलब दिन सकिदैन

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरका निजी विद्यालयले शिक्षक कर्मचारीलाई तलब दिन नसक्ने उदघोष गरेका छन् । कोरोनाका कारण विद्यालय बैशाखबाट बन्द रहेकोले भदौ महिनादेखि शिक्षक तथा कर्मचारीको तलब भत्ता दिन नसक्ने उदघोष गरेका हुन्।

प्याब्सन मकवानपुरका कार्यवाहक अध्यक्ष विनोद सुवेदी र प्याब्सन नगर कार्यसमिति हेटौंडाका अध्यक्ष राजकुमार नहर्कीले संयुक्त रूपमा शनिबार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै वैकल्पिक शिक्षण सिकाइको माध्यमद्वारा विद्यार्थीको पठनपाठनलाई निरन्तरता दिएपनि मासिक शुल्क उठाउने व्यवस्था हुन नसकेकोले भदौंबाट शिक्षक कर्मचारीलाई तलब भत्ता दिन सक्ने बताइएको छाविज्ञप्तिमा कोरोनाका कारण नयाँ शैक्षिक सत्रको सुरूवातबाटै विद्यालय बन्द रहेपनि वैकल्पिक शिक्षण सिकाइ मार्फत् निजी विद्यालयले पठनपाठन गरिरहेको उल्लेख गर्दै विज्ञप्तीमा २०७६ चैतसम्म सबै निजी विद्यालयले सबै शिक्षक कर्मचारीको आर्थिक दायित्व चुक्ता गरि सकेको उल्लेख छ । यस्तै २०७७ वैशाखदेखि साउन महिनासम्म विद्यालयहरूले व्यवहारिक रूपमा केही र कम शिक्षक कर्मचारीलाई उपलब्ध गराएकोमा भदौ देखि दिन सक्ने अवस्था नरहेको उल्लेख गरिएको छ। प्याब्सन मकवानपुरले चाडोभन्दा चाडो विद्यालयमा शुल्क तिर्ने वातावरण बनाउन, वैकल्पिक शिक्षणलाई मान्यता दिलाउन स्थानीय सरकारलाई विज्ञप्तिमार्फत आग्रह गरिएको छ ।

आगलागी पीडितलाई फापरबारी रेडक्रसको सहयोग

◆ विकास संवाददाता

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा फापरबारीले मकवानपुरको बागमती गाउपालिका–३ घट्टदमारका घर आगालागी पीडित गुण बहादुर मोक्तानलाई राहत सहयोग गरेको छ ।

बागमती गाउपालिका वडा नम्बर ३ का वडा अध्यक्ष बल बहादुर पाख्रिनको उपस्थितिमा आगलागी पीडित मोक्तानलाई भाँडाकुँडा, त्रिपाल र लत्ताकपडा वितरण गरिएको नेपाल रेडक्रस उपशाखा फापरवारीका सभापति इन्द्रमणि तिमल्सिना (केशब) ले बताए ।

राहत वितरण कार्यक्रममा नेकपाका नेता कमान सिं पाख्रिन (पृथक), नेपालरेडक्रस उपशाखा फापरबारीका कोषाध्यक्ष शंकर पराजुली, जय बहादुर वाइबा, ज्ञान मन्दिर आधारभूत विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष दिल दोर्जे तमाङ लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

मोक्तानको घरमा गत साउन २२ गते आगलागी भएको थियो ।

कृषि र भेटनरी छुट्टाछुट्टै हुनुपर्ने

◆ विकास संवाददाता

किसानको हितको लागी कृषि र भेटनरिको सेवा छुट्टाछुट्टै हुनुपर्ने केन्द्रिय दुग्ध सहकारी संघ लि. का अध्यक्ष नारायण प्रसाद देबकोटाले बताउनुभएको छ । बागमती प्रदेश सरकारले कृषि र भेटनरी तथा पशु सेवाका सम्पुर्ण निकाय एवम् कार्यालयहरूलाइ एकीकृत गरि एकद्वार प्रणालिबाट सेवादिने उद्देश्यका साथ कार्य अगाडी बढाएकोमा सो कार्य तत्काल अगाडी नबढाउन बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेललाइ ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

संघका केन्द्रिय अध्यक्ष नारायण प्रसाद देवकोटा र महासचिब रामप्रसाद आचार्यले बुधबार एक बिज्ञप्ति जारी गरि बागमती प्रदेश सरकारले कृषि र भेटनरी तथा पशु सेवाका कार्यहरू छुट्टाछुट्टै हुनुपर्ने कुराको जानकारी गराउनुभएको छ । एकीकृत सेवा दिन जटिल हुने र परिणाममुखी कार्य नहुने भएकोले हाललाई एकीकृत सेवा दिने कार्य अगाडी नबढाउन संघका केन्द्रिय अध्यक्ष देवकोटाले बताउनु भयो ।

उहाँले कृषि र भेटनरी सेवालाइ छुट्टाछुट्टै रूपमा अझ प्रभावकारि र ब्यवस्थित बनाउन समेत अनुरोध गर्नुभयो । कृषि र भेटनरीको एकीकृत सेवा दिदा आर्थिक र सामाजिक क्षेत्र उकास्ने गरेको अपेक्षा र आत्मनिर्भरता समेतको लक्ष्य पुरा नहुने हुँदा येसलाइ अझ ब्यवस्थित गर्नु पर्ने कुरा बिज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ । बिज्ञप्तिमा कृषि र भेटनरी सेवालाइ छुट्टाछुट्टै बनाइ गाउँका कृषकलाइ धेरै सुबिधा उपलब्ध गराउन समेत अनुरोध गरिएको छ । बिश्वब्यापी महामारिको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभोड १९) का कारण बिदेश र सहरबाट युवाहरू गाउ केन्द्रित भइर हेको अवस्थामा बैकल्पिक रोजगारिको रूपमा कृषि र पशुपालन भएको साथै कृषि र पशुपालनलाइ ब्यवशायिक र ब्यवस्थित गर्नको लागी पनि कृषि र भेटनरिलाइ एकीकृत गर्न नहुने संघका अध्यक्ष नारायण प्रसाद देवकोटाले बताउनु भयो । देवकोटाले प्रदेश सरकारको गरिवी निवारण गरि निर्यातमुखी कृषि र पशुपालन ब्यवसायलाइ सफल बनाउनको लागी पनि कृषि र भेटनरीलाइ छुट्टाछुट्टै रूपमा संचालन गर्नु पर्ने बताउनु भयो ।

हेटौंडाका लुईंटेलसहित ३ पक्राउ

◆ विकास संवाददाता

सामाजिक सञ्जाल फेसबुकको प्रयोग गरी ठगी गर्ने हेटौंडाका एक सहित ३ जनालाई प्रहरीले चितवनमा पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा तनहुँको भिमाद–५ का ४० वर्षीया राजकुमार थापा मगर, चितवनको खैरहनी–१२ सिसाहनीका २८ वर्षीय शिवराज पाठक र हेटौंडा उपमहानगरपालिका–४ बस्ने सत्कार लुँईटेल रहेका छन्, ।

उपहार पठाउने बहानामा उनीहरूले चितवन भरतपुर महानगरपालिका–२० शारदानगर बस्ने आरती रानालाई पटकपटक गरी २ लाख ५३ हजार २ सय ४० र मोरङ्को लेटाङ नगरपालिका–९ बस्ने विष्णुकुमारी राईलाई २ लाख ७५ हजार ६ सय ४५ ठगी गरेको प्रहरी उपरीक्षक नान्तिराज गुरूङले जानकारी दिए ।

गुरूङका अनुसार उनीहरूले सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा विदेशीको फोटो राखेर नक्कली अकाउन्ट खोली विभिन्न व्यक्तिसँगबाट ठूलो रकम ठगी गर्ने गरे पाइएको छ ।

हेटौंडामा आइसोलेसनका संक्रमितलाई फलफुल वितरण

◆ विकास संवाददाता

नेपाल तामाङ घेदुङ मकवानपुरको कार्यबाहक अध्यक्ष कालु घलानले शुक्रबार हेटौंडा ६ स्थित गौरिटारको आइसोलेशन वार्डमा रहेका कोरोना संक्रमितलाई फलफुल तथा स्वास्थ्य सामग्री आइसोलेसन वार्डका मेडिकल अधिकृत डाक्टर सन्तोष यादवलाई फलफुल हस्तान्तरण गरीएको छ । आइसोलेशनमा रहेका ८४ जना संक्रमितको लागि २५ किलो स्याउ, १५ दर्जन केरा, ३० प्याकेट पाउरोटी, १० लिटर दूघ, र स्वास्थ्य सामग्री १०० वटा माक्स प्रदान गरिएको छ ।

अध्यक्ष घलानले आईसोलेशन वार्डमा खटिनु भएका स्वस्थाकर्मीलाई धन्यवाद दिदै पछिको दिनमा कुनै आवश्यक सामाग्री रहेमा आफ्नो तर्फबाट सक्दो सहयोग गर्ने बताएका थिए ।

फलफुल वितरणमा घेदुङको सदस्य एंव पत्रकार दिलबहादुर लामा, नेपाल राष्ट्रिय भुतपुर्व सैनिक श्रीमती सघं मकवानपुरका डोल्मा स्याङ्बो, हेल्थ असिस्टेन्ट अनिल धामी लगायतको सहभागी रहेको थियो ।

२१ महिने बालिकाले जितिन् कोरोना

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरकी एक २१ महिनाकी बालिका १५ औं दिनमा कोरोना भाइरस सत्क्रमण मुक्त भएकी छन्, । मकवानपुरगढी गाउँपालिका ३ की २१ महिनाकी बालिकाले कोरोनालाई जितेकी हुन्, । उनलाई गत साउन २९ गते कोरोना परिक्षणमा संक्रमण पुष्टि भएको थियो । बालिकाकी आमालाई कोरोना पुष्टि भएपछि एकाघरका हजुर बालाई कोरोना पुष्टि भएको थियो । पछि बालिका र हजुरआमालाई एकै दिन कोरोना पुष्टि भएको थियो ।

विहीबार आएको पुन कोरोना परीक्षण रिपोर्टमा २१ महिनाकी बालिको रिपोर्ट नेगेटिभ आएता पनि बालिकाकी हजुरबुवा र हजुरआमाको रिपोर्ट पुन पोजेटिभ आएको पारिवारिक स्रोतले जनाएको छ ।

हेटौंडामा ६४ जनाले गरे रक्तदान

◆ विकास संवाददाता

कोरोना भाइरस संक्रमणको कारण रक्तदान नहँदा रगतको अभाव भइरहेको अवस्थामा आज मकवानपुरमा रक्तदान कार्यक्रम भएको छ । पुष्पलाल मित्रता केन्द्र मकवानपुरले रगतको अभाव भएपछि रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो ।

कोरोना भाइरसबाट हुने संक्रमणबाट सुरक्षित रही रक्रसंचार केन्द्र हेटौंडामा भएको कार्यक्रममा ६४ जनाले रक्तदान गरेको आयोजक मित्रता केन्द्रका उपसचिव इश्वर ढुंगानाले जानकारी दिए ।

केन्द्र मकवानपुरका अध्यक्ष मदन दाहालको अध्यक्षता नेकपा मकवानपुर सचिव तथा प्रदेश सभा सदस्य प्रेमबहादुर पुलामीको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो ।

केन्द्का केन्द्रीय सदस्य र ामकुमार एलन, केन्द्र मकवानपुरका सदस्यहरू खेमराज सापकोटा, गिरिजा अधिकारी लगायतको उपस्थिति थियो ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
हाम्रा अन्य सेवाहरू
फ्लेक्स प्रिन्ट (ब्यानर/साइनबोर्ड)
होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको ब्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
२०७७ भदौ १५ गते सोमबार, 31 August. 2020, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

थाहाको चित्लाङमा दुर्लभ राजगोमन भेटियो

◆ विकास सम्वाददाता

दुर्लभ र विषालु मानिने राजगोमन (किङ्ग कोब्रा) प्रजातिको सर्प मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-९ चित्लाङमा भेटिएको छ । यही साउन ७ गते आइतबार राती चित्लाङका बुद्ध बलामीले आफ्नै घरभित्र अनौठो सर्प देखेपछि वडाध्यक्ष पर्शुराम श्रेष्ठलाई फोन गरेका थिए । बलामीले स्थानीय क्षेत्रमा पाइने सर्प छोपेर बसिरहेको अवस्थामा राजगोमनलाई देखेका थिए ।

भक्तपुरबाट सर्प उद्धार समूहका सदस्य बोलाइ ८ साउनमा राजगोमनको उद्धार गरिएको थियो । राजगोमन नौ फिट १० इन्च लामो र चार किलो तौलको रहेको छ । उद्धारपछि समूहका सदस्यले स्थानीयलाई राजगोमनको बारेमा जानकारी गराएका थिए । उद्धार गरिएको राजगोमनलाई चित्लाङस्थित चन्द्रागिरी जङ्गलमा लगेर सुरक्षित तवर ले छाडिएको वडा अध्यक्ष श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

थाहाका १४ जनाको रिपोर्ट आयो

◆ विकास सम्वाददाता

थाहा नगरपालिकाले समुदाय स्तरमा स्वाब संकलनका लागि पठाइएकोमा पिसिआर रिपोर्ट आएको छ । थाहा नगरपालिकाले प्रत्येक वडाबाट बढि जनसम्पर्क हुने व्यवशायी, कर्मचारीहरु लगायतको स्वाब संकलन गरी परक्षिणका लागि प्रयोगशाला पठाएको थियो । थाहा नगरपालिकाको थाहा-१, ६, १०, ११ र १२ बाट संकलन गरेको स्वबको रिपोर्ट आएको हो ।

टिष्टुङसहित ८० जनाको स्वाब राष्ट्रिय जनस्वासथ्य प्रयोगशालामा पठायएकोमा ११ भाद्रमा नेगेटिभ रिपोर्ट आएको थाहानगर क्वारेन्टिन इन्चार्ज डाक्टर उदय रोकाले जानकारी दिए ।

यसअघि १० भाद्रमा ओखर बजार क्षेत्रमा संकलन भएको १४ जनाको स्वाबको रिपोर्ट पनि नेगेटिभ आएको थाहा नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले जानकारी दिए । १० भाद्रमा शिखरकोट, थानाबजार क्षेत्रमा १३१ जनाको स्वब संकलन गरी ११ भाद्रमा राष्ट्रिय जनस्वासथ्य प्रयोगशाला काठमाण्डौं पठाइएको छ ।

थाहा नगरपालिकाले समुदाय स्तरमा कोरोना भईरस फैलिए नफैलिएको यकिन गरी सुरक्षित हुनको लागि प्रत्येक वडाबाट स्वाब संकलन गरी पिसिआर गरिएको नगर प्रमुख लवशेर विष्टले जानकारी दिए ।

चित्लाङको थाहा बहुप्राविधिक शिक्षालयको विद्यार्थी कोटा र शुल्क निर्धारण

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुरको थाहा नगर पालिका वडा नम्बर ९ चित्लाङमा प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद (सिटिइभिटी) अन्तर्गत रहेको थाहा बहुप्राविधिक शिक्षालयले डिप्लोमा तहमा चालु शैक्षिक सत्रका लागि विद्यार्थी भर्ना कोटा र शुल्क निर्धारण गरेको छ ।

मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी एवं थाहा बहुप्राविधिक शिक्षालय संचालक समितिका अध्यक्ष दिपकराज नेपालको अध्यक्षतामा बसेको थाहा बहुप्राविधिक शिक्षालय संचालक समितिको बैठकले डिप्लोमा तहका शैक्षिक कार्यक्रममा ४० जना विद्यार्थी भर्नाको लागि कोटा र शुल्क निर्धारण गरेको हो । खुल्ला, लक्षित र प्रायोजित कोटा अन्तर्गत भर्ना हुने विद्यार्थीहरूले पूर्ण शुल्क बफाउनु पर्नेछ भने जेहेन्दार र वर्गीकृत कोटामा पर्ने विद्याथीहरूले नि:शुल्क रूपमा अध्ययन गर्न पाउने छन् । लक्षीत वर्गीय कोटामा पर्ने विद्यार्थीहरूले भने ५० प्रतिशतमात्र शुल्क बुझाउनु पर्ने हुन्छ । प्रायोजित कोटा अन्तर्गत भर्नाका लागि प्रतिष्पर्धा गर्दा कम्तिमा ३ वर्ष सेवा गरेको बहालवाला कर्मचारी हुनुपर्ने निर्णय गरिएको छ । थाहा बहुप्राविधिक शिक्षालयमा अहिले वन विज्ञान विषयमा ३ वर्षे डिप्लोमा तहको पठनपाठन भइर हेको छ भने शिक्षालयले हाइड्रो र पशुविज्ञानमा पनि शैक्षिक कार्यक्रम संचालन गर्ने तयारी गरिरहेको छ ।

दामन र चित्लाङमा छायाँकन भएको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुरको पर्यटकीय क्षेत्र दामन र चित्लाङका दृश्यहरू कैद गरिएको मकवानपुरे कलाकार भुपेन्द्र रानाको अभिनय रहेको म्युजिक भिडियो १० भाद्रमा सार्बजनिक भएको छ ।

'तिम्रो माया' बोलको गीतमा रानाले अभिनय गरेका छन् । रानासंगै भिडियोमा रीता केसीको समेत अभिनय देख्न सकिन्छ । राना र केसी दुबैको यो डेब्यु म्युजिक भिडियो हो ।

सो भिडियोको कथा वस्तु आषिष अस्लामीले तयार पारेका हुन् भने म्युजिकमा पनि उनकै स्वर रहको छ । गीतको रेकर्डिङ हेटौंडाको एमएमआई प्रोडक्सन स्टुडियोमा सुमन तामाङले गरेका हुन् । भिडियोको निर्देशन र सम्पादन एजे टिम हेटौंडाका अजय वाइबाले गरेका हुन् ।

क्वारेन्टिन सेवासंगै आइसोलेशन सेवा शुरु

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर जिल्ला भीमफेदी गाउँपालीकामा कोभिड-१९ आईसोलेसन सञ्चालनमा आएको छ । कोरोना प्रभाव भएको सुरूवातीदेखि क्वारेन्टिन सञ्चालनमा आई रहेको भएता पनि हाल जिल्लामा कोरोना संक्रमित संख्या बढ्दो क्रमले जिल्ला स्थित पनि आईसोलेटेड सेवा स्थान अभाव हुन थालेपछिगाउँपालिका आफैले आईसोलेसन सञ्चालनमा ल्याएको हो ।

हाल सम्म भीमफेदी गाउँपालिकामा १५ जना कोरोना संक्रमित प्रमाणीत भई सकेको छन् । हाल श्री महेन्द्र माावि भीमफेदी लाई आईसोलेसन कक्ष तथा भीम आधार कम्युनीटी स्कूललाई क्वारेन्टाइन को रूपमा सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

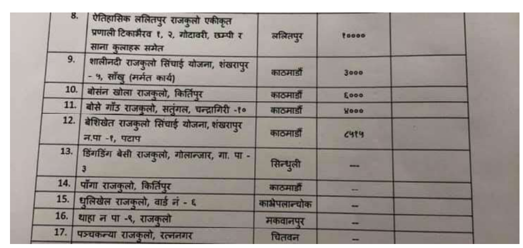
यसै गरि भीमफेदी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले पहिलो पटक बिमारीलाई रक्त सेवा प्रदान गरेको छ। बिगत कोरोना प्रभावले लकडाउन लागू भएदेखि भीमफेदी गाउँपालीका वडा नं ६ एक मृगौला दिर्घ रोगले पिडित बिरामी लामो समय घरमा सुरक्षित बसाई क्रममा शाररिक श्वास प्रश्वासको समस्या आई जिल्ला स्थित अस्पतालले उपचारमा सहज नभएको जनाएपछि जिल्ला रेडक्रस रक्त भण्डार सेवा ब्लड बैंकबाट आबश्यक प्रकृया पूरा गरि रगत भीमफेदी ल्याएर रक्त प्रदान कार्य गरेको हो ।

डा. प्रबिण पाठक लगायत स्वास्थ्यकर्मीको संयुक्त प्रयासमा सो सेवा पहिलो पटक संञ्चलनमा ल्याएको हो ।

थाहा सहित ६४९...

'अहिले कारोनाका कारण संक्रमित बिरामी बढेका छन्। भएका अस्पतालहरू बिरामीले भरिन थालेका छन्,' उनले भने, 'त्यसैले स्थानीय तहबाटै भएका स्वास्थ्य संस्थालाई स्तरोन्नती गर्ने निर्णय भएको हो।' स्वास्थ्य मन्त्रालयको उक्त निर्णय अनुसार केही निजी र सामूदायिक अस्पताललाई कोभिड अस्पतालको रूपमा व्यवस्थापन गरिने भएको छ। यस्तै स्वास्थ्य मन्त्रालयले कोरोनासँग सम्बन्धीत आवश्यक उपकरण औजार तथा स्वास्थ्य सामग्री खरिदका लागि शुक्रबार रू. ६४ करोड रकम समेत निकाशा गरेको छ।

चित्लाङको राजकुलो...........



8.	ऐतिहासिक ललितपुर राजकुलो एकीकृत प्रणाली टिकाभैरव १, २, गोदावरी, छम्पी र साना कुलाहरू समेत	ललितपुर	१००००	
9.	शालीनदी राजकुलो सिंचाई योजना, शंखरापुर - ५, साँखु (मर्मत कार्य)	काठमाडौं	३०००	
10.	बोसंन खोला राजकुलो, किर्तिपुर	काठमाडौं	६०००	
11.	बोसे गाँउ राजकुलो, सतुंगल, चन्द्रागिरी -१०	काठमाडौं	४०००	
12.	बेशिखेत राजकुलो सिंचाई योजना, शंखरापुर न.पा -१, पटाप	काठमाडौं	८५१५	
13.	डिंगडिंग बेसी राजकुलो, गोलान्जार, गा. पा - ३	सिन्धुली	--	
14.	पाँगा राजकुलो, किर्तिपुर	काठमाडौं	--	
15.	धुलिखेल राजकुलो, वार्ड नं - ६	काभ्रेपलान्चोक	--	
16.	थाहा न पा -९, राजकुलो	मकवानपुर	--	
17.	पञ्चकन्या राजकुलो, रत्ननगर	चितवन	--	

चित्लाङको राजकुलो सहित ८ जिल्लाका २३ वटा राजकुलो संरक्षणको सूचीमा छन् । नेपालमा लिच्छवीकालदेखि कृषि उत्पादन बढाउन योगदान दिएका राजकुलोहरूलाई मन्त्रालयले सम्पदाको रूपमा सूचीकृत गरेको पूर्वाधार विकास मन्त्री फुयाँलले बताए । मन्त्री फुयाँलले मानव जातिले कोरोना-१९ बिरूद्ध लामो लडाँई लड्नुको विकल्प नभएको बताउँदै नियन्त्रण, रोकथाम र उपचार साथै पोषणका लागि उत्पादन बढाउनु नै उत्तम समाधान बताए । सिंचाई क्षेत्र बिस्तार गर्न आबश्यक रहेको उनको भनाइ छ । आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा अमूर्त सम्पदाको रूपमा बागमती प्रदेश सरकार , भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले ८ जिल्लाहरुमा २३ राजकूलोहरूलाई सम्पदाको रूपमा पुनर्निर्माण गरेर संरक्षणको अभियान थालिने मन्त्री फुर्याँलको प्रतिवद्धता छ ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

मकवानपुरमा कोरोना संक्रमितको संख्या ५ सय नाघ्यो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरमा कोरोना संक्रमितको संख्या ५ सय नाघेको छ। जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर को तथ्यांक अनुसार आइतबारसम्ममा मकवानपुरमा कोरोना संक्रमितको संख्या ५ सय २ पुगेको छ।

संक्रमितको संख्या सबैभन्दा बढि हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा रहेको छ। उपमहानगरपालिकामा ३ सय ९४ जना संक्रमितको संख्या पुगेको छ। हेटौंडा उपमहानगरपालिका बाहेकका स्थानीय तहमा ७३ जना संक्रमित रहेका छन्।

जसमा मनहरी गाउँपालिकामा २५, भीमफेदी गाउँपालिकामा १५, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा ५, बामगती गाउँपालिकामा ४, बकैया गाउँपालिकामा ४, इद्रसरोवर गाउँपालिकामा २, कैलाश गाउँपालिकामा १, राक्सिराङ्मा २ र थाहा नगरपालिकामा संक्रमितको संख्या १५ पुगेको जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका प्रवक्ता राम केसीले जानकारी दिए।

उनका अनुसार अन्य जिल्ला ठेगाना भई मकवानपुरमा कार्यरत र काम विशेषले रहेका ३५ जनामा पनि यो अवधीमा कोरोना पाईएको छ।

गम्भीर बन्न निर्देशन

◆ विकास संवाददाता

वाग्मती प्रदेशका मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलले प्रदेश सरकारले कोरोना रोकथाम, नियन्त्रणमा प्रभावकारी भूमिका खेल्दै आएको दाबी गरेका छन्। तर प्रमुख प्रतिपक्षी नेपाली कांग्रेसलगायतले सरकारले प्रभावकारी काम गर्न नसकेको आरोप लगाएका छन्।

प्रदेश सरकारले स्थापना गरेको ५० करोडको कोरोना भाइरस संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष स्थापना गरेर मुख्यमन्त्री पौडेलले नमुना काम गरेको धेरैले बताएका थिए। प्रदेश मन्त्रिपरिषद्ले चैत्र १६ गते पारित गरेर कार्यविधिअनुसार खर्च गरेको दाबी पनि गरिएको थियो। तर पछिल्लो समय कोष संकलन र परिचालन प्रभावकारी नभएको सरोकारवालाको आरोप छ। पौडेलले कोरोना नियन्त्रणका लागि र कम अभाव हुन नदिने बताएका छन्। उनले भनेका छन्, 'अग्रपंक्तिमा रहेर काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षाकर्मीलाई संक्रमण हुन थालेको छ, नियन्त्रण र रोकथामका लागि गम्भीर हुने बेला आएको छ।'

मुख्यमन्त्री स्वयं गृहनगर हेटौंडामा आइसोलेसन वार्ड स्थापना गर्नदेखि अलपत्र परेका यात्रुको उद्धारमा खटिएका छन्। उनको निर्देशनपछि मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानअन्तर्गतको हेटौंडा अस्पतालले ५ दिनमै एक सय २० शङ्कयाको आइसोलेसन वार्ड स्थापना गरेको छ। प्रदेश सरकारले आर्थिक वर्ष २०७७र७८ मा कोभिड १९ नियन्त्रणका लागि ३१ करोड ४४ लाख रूपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको छ।

अत्यन्त जरूरी सूचना !

कोरोना भाइरस (कोभिड(१९) को रोकथाम तथा नियन्त्रण नियन्त्रणका क्रममा भएको लडकडाउनका बेला अत्यावश्यकीय सेवा बाहेकका चिया पसल, ब्युटीपार्लर, सुनचाँदी पसललगायतको व्यवशायिक पसलहरु समेत संचालन भैरहेको आम नागरिकहरुको जनगुनासो आएको र सो कार्य लकडाउन कार्यान्वयनको नियम विपरित भएको हुँदा अत्यावश्यकीय सेवाका व्यवशाय बाहेकका सबै पसलहरु सुचारु नगर्नु नगराउनु हुन सूचीत गरिन्छ यदि संचालन भएको पाइएमा कानुन बमोजिम हुने जानकारी गराइन्छ। साथै, अत्यावश्यकीय सेवा तथा सामाग्रीका लागि घर बाहिर निस्कदा अनिवार्य रुपमा सुरक्षात्मक विधि अपनाई भौतिक दुरी कायम राखेर मात्र सेवा लिनूहुन थाहा नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

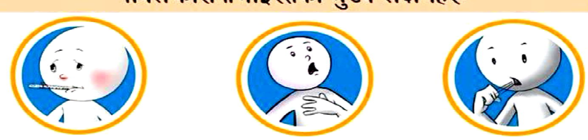
नियमति औषाधि सेवन गरिरहेकाहरुका लागि थाहा नगरपालिकाको सूचना !

कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भैरहेको लकडाउनलाई मध्येनजर गरी यस थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका बृद्धबृद्धा, दीर्घ रोगीहरुले नियमिति सेवन गर्नुपर्ने, प्रत्येक्ष विरामी आफै उपस्थित हुन नपर्ने र नगरपालिका क्षेत्रमा उपलब्ध नहुने औषाधिकाहरु ल्याउनको लागि थाहा नगरपालिकाले समन्वय गरिदिने भएको हुँदा तपाईले आफ्नो वडा कार्यालयमा गई औषाधिका लागि लाग्ने रकम र औषाधिको विवरण टिपाइदिनूहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ। औषाधि सकिन ४ दिन अघि नै रकम र औषाधिको विवरण टिपाउनु भएमा वडा कार्यालयमै उक्त औषाधिहरु नगरपालिकाले उपलब्ध गराउने जानकारी गराइन्छ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेलकोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो (१००.४°F भन्दा माथि)
श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
रुघा र खोकी

"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा आत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।"

नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

- नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने
- खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने
- यदि फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने
- फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने
- जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
- पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने

नोवेल कोरोना भाइरस भनेको के हो?
यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?
नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोवेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन्?
सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोवेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझैं पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ?
मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ?
अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ?
सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ?
नोवेल कोरोनाभाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य शाखा, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

● दिगो विकास मल्टिमिडिया (प्रा.) लि.द्वारा प्रकाशित ● मुद्रण : श्रीया अफसेट प्रेस हेटौंडा ● कार्यालय : थाहा-४, मकवानपुर ● इमेलः bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी